

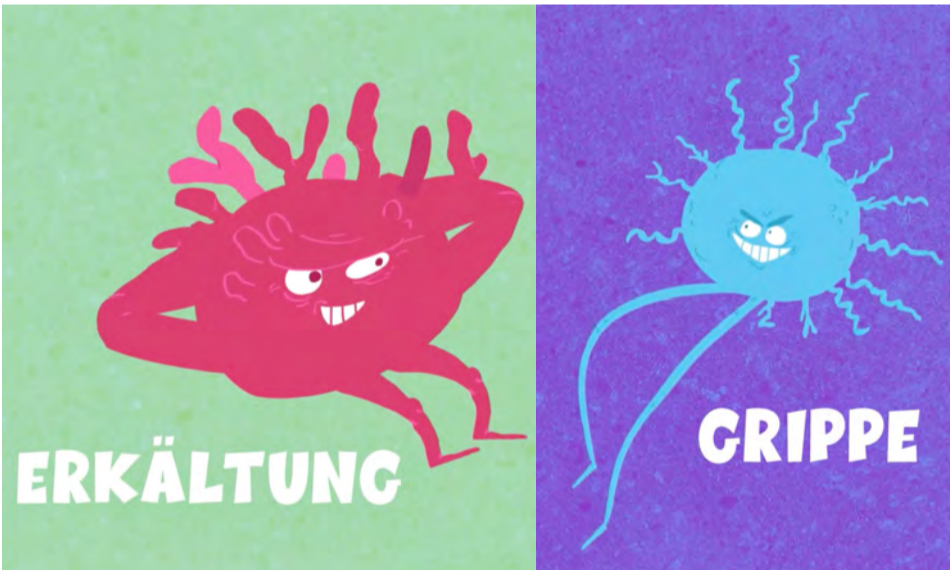
# Erkältungen & Grippe

## Ursachen von Erkältungen & Grippe



Es ist kaum vorstellbar, aber es gibt über 200 Viren, die Erkältungen und Grippe verursachen können. Diese Viren gelangen über Augen, Nase und Mund in den Körper, können sich durch persönlichen Kontakt verbreiten oder durch Berühren von Oberflächen, die mit einem Virus infiziert sind.

## Was ist der Unterschied zwischen Erkältung und Grippe?



Sobald Viren in Ihr System gelangt sind, machen sie es sich gemütlich und bald werden Sie entweder eine Erkältung- ein viraler Infekt der Nase oder des Halses - oder eine Grippe haben.



Eine Erkältung ist milder als die Grippe, die Symptome entwickeln sich allmählich, einschließlich: Einer laufenden Nase, belegten Bronchien, Halsschmerzen und Husten. Mit Bettruhe und rezeptfreien Medikamenten klingen Erkältungen normalerweise innerhalb weniger Tage ab.



Die Grippe verläuft heftiger und entwickelt sich schneller. Symptome sind hohes Fieber, Muskelschmerzen, extreme Müdigkeit, Schmerzen in den Bronchien, Kopfschmerzen und Schüttelfrost. Grippe kann zu lebensbedrohlichen Zuständen wie einer Lungenentzündung führen.

## Wie können Sie sich schützen ?



Sie können sich vor Erkältungen und der Grippe schützen:

- Vermeiden Sie es, Oberflächen anzufassen und dann Augen, Nase oder Mund zu berühren
- Vermeiden Sie Kontakt mit Personen, die an einer Erkältung oder Grippe leiden
- Waschen Sie ihre Hände mit Seife und Wasser
- Halten Sie Oberflächen sauber
- Tragen Sie eine Maske, wenn Sie sich nicht ausreichend Abstand von anderen halten können
- Bauen Sie ein starkes Immunsystem durch gesunde Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und einen aktiven Lebensstil auf.

**Wenn Sie den Verdacht haben, an einer Grippe zu leiden, wenn Sie hohes Fieber, langanhaltende und heftige Symptome haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt.**

